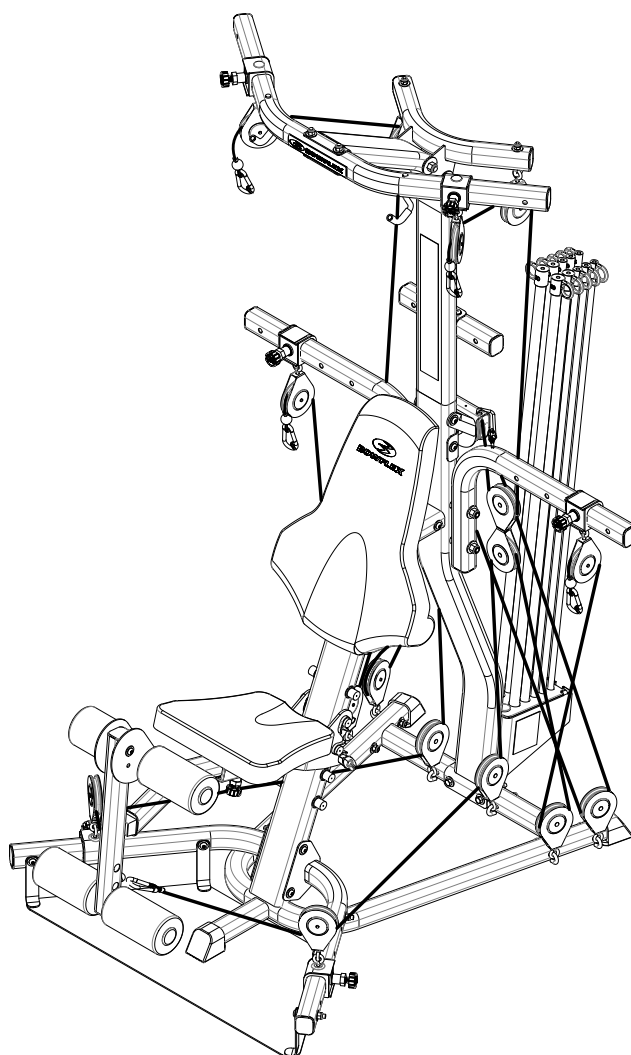
Home Gym Bowflex Xtreme® 2 SE

Manual de Montagem

Parabéns pelo compromisso que assumiu para com o exercício físico e pela compra do Home Gym Bowflex Xtreme® 2 SE. Antes de montar o Home Gym Bowflex Xtreme® 2 SE, leia o Manual de Montagem e respeite as Precauções de segurança importantes. Para obter informações sobre como utilizar o Home Gym Bowflex Xtreme® 2 SE, consulte o Manual do Proprietário Bowflex Xtreme® 2 SE.

Índice

Instruções de segurança importantes

Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

Leia e compreenda todas as advertências existentes no equipamento.

Leia atentamente e compreenda o Manual de Montagem.

- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não monte o equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é realizada num espaço de trabalho adequado, afastado de locais de exposição e passagem de transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento podem ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte o equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade do equipamento. Essa acção poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens fornecidas pela Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correcto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual do Proprietário.
- Leia e compreenda na íntegra o Manual do Proprietário fornecido com o equipamento antes da primeira utilização. Guarde o Manual do Proprietário e o Manual de Montagem para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorrecta pode resultar em lesões ou funcionamento incorrecto.

Antes da montagem

Seleccione a área onde irá colocar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada.

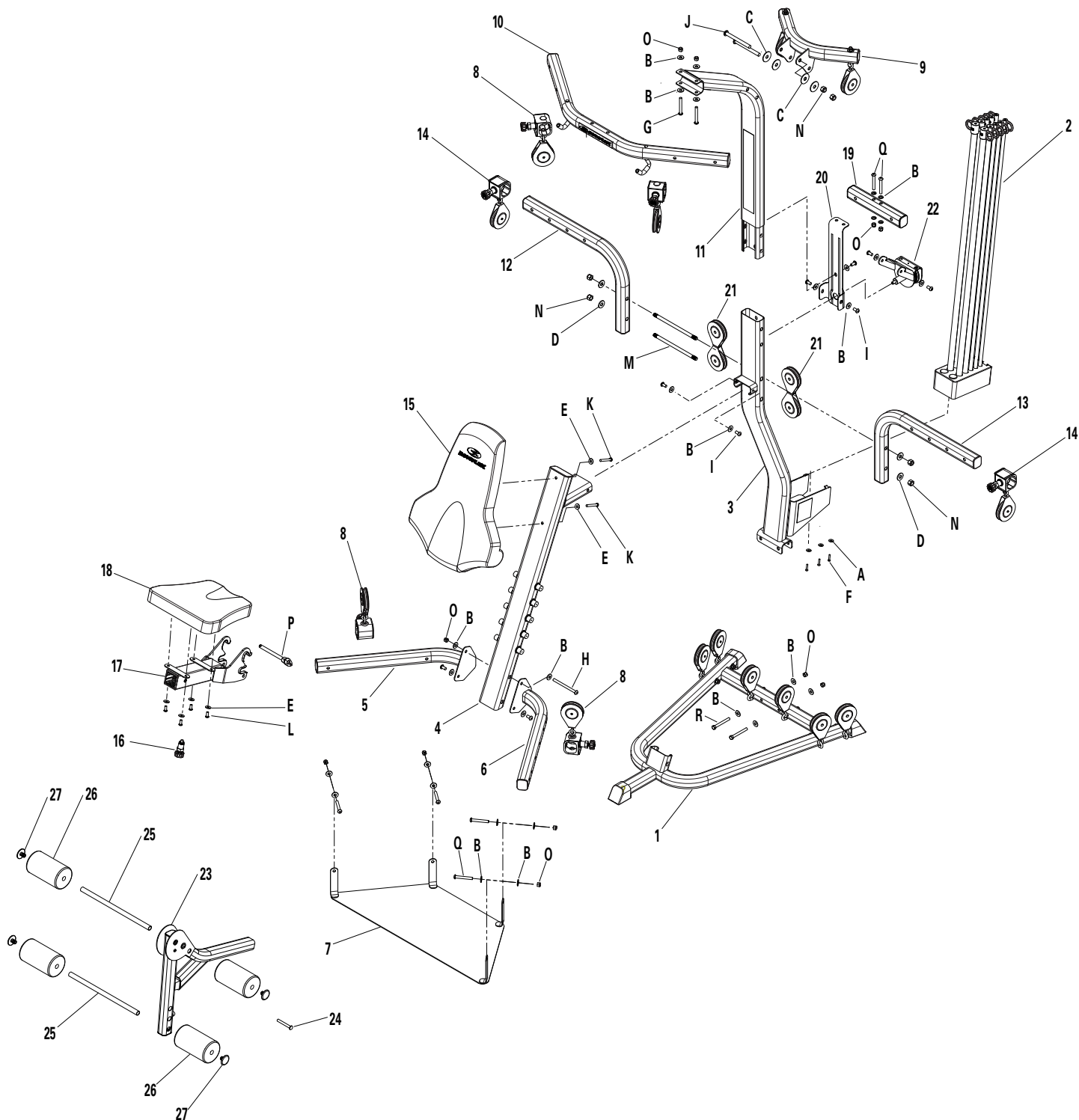
Seleccione uma área de treino onde exista uma distância mínima atrás da caixa de barras de 15 cm e uma largura total de 2,0 m. Conceda um espaço livre mínimo de 0,9 m na parte da frente do equipamento.

Sugestões de montagem básicas

Considere os pontos básicos que se seguem ao montar o equipamento:

1. Para tornar o processo de montagem mais rápido, reúna as peças de que necessita para cada passo e leia atentamente as instruções de montagem relativas ao passo em causa antes de iniciar a montagem.
2. Para apertar uma porca de bloqueio num parafuso, utilize uma chave combinada para fixar a porca de bloqueio e certifique-se de que a mesma é devidamente apertada.
3. Ao encaixar duas peças, levante cuidadosamente e olhe através dos orifícios dos parafusos para ajudar a introduzir os parafusos nos orifícios.
4. De uma maneira geral, e para todos os parafusos e porcas do Home Gym Bowflex Xtreme® 2 SE, rode os parafusos ou as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda (no sentido oposto ao dos ponteiros do relógio) para desapertar.

Peças

IMPORTANTE: MANTENHA TODOS OS CABOS ENROLADOS E EMBALADOS ATÉ QUE O HOME GYM BOWFLEX XTREME® 2 SE ESTEJA TOTALMENTE MONTADO.

Nota: para maior clareza, os cabos não são apresentados.

Peças

Elemento	Qtd	Descrição	Elemento	Qtd	Descrição
1	1	Estrutura de base	16	1	Manípulo de bloqueio
2	1	Conjunto de barras Bfx 210#	17	1	Base do banco
3	1	Torre lateral inferior	18	1	Parte inferior do banco
4	1	Calha de suporte do banco	19	1	Barra transversal de abdominal à frente
5	1	Estrutura de agachamento esquerda	20	1	Suporte de abdominal à frente
6	1	Estrutura de agachamento direita	21	2	Polia, par flutuante
7	1	Plataforma de agachamento	22	1	Compartimento / polia dupla lateral
8	4	Corrediça da polia, 4 pol. sem autocolante	23	1	Base da extensão de pernas
9	1	Travessa lateral traseira	24	1	Pino da base da extensão de pernas
10	1	Barra transversal lateral	25	2	Tubo, rolo de espuma
11	1	Tubo da torre lateral superior	26	4	Estofo, rolo de espuma
12	1	Braço da polia, direito	27	4	Tampa 3/4”
13	1	Braço da polia, esquerdo	28	1	Cabos da barra, par
14	2	Corrediça da polia, 4 pol. com autocolante	29	1	Cabos de agachamento, par
15	1	Estofo das costas do banco			

Ferramentas

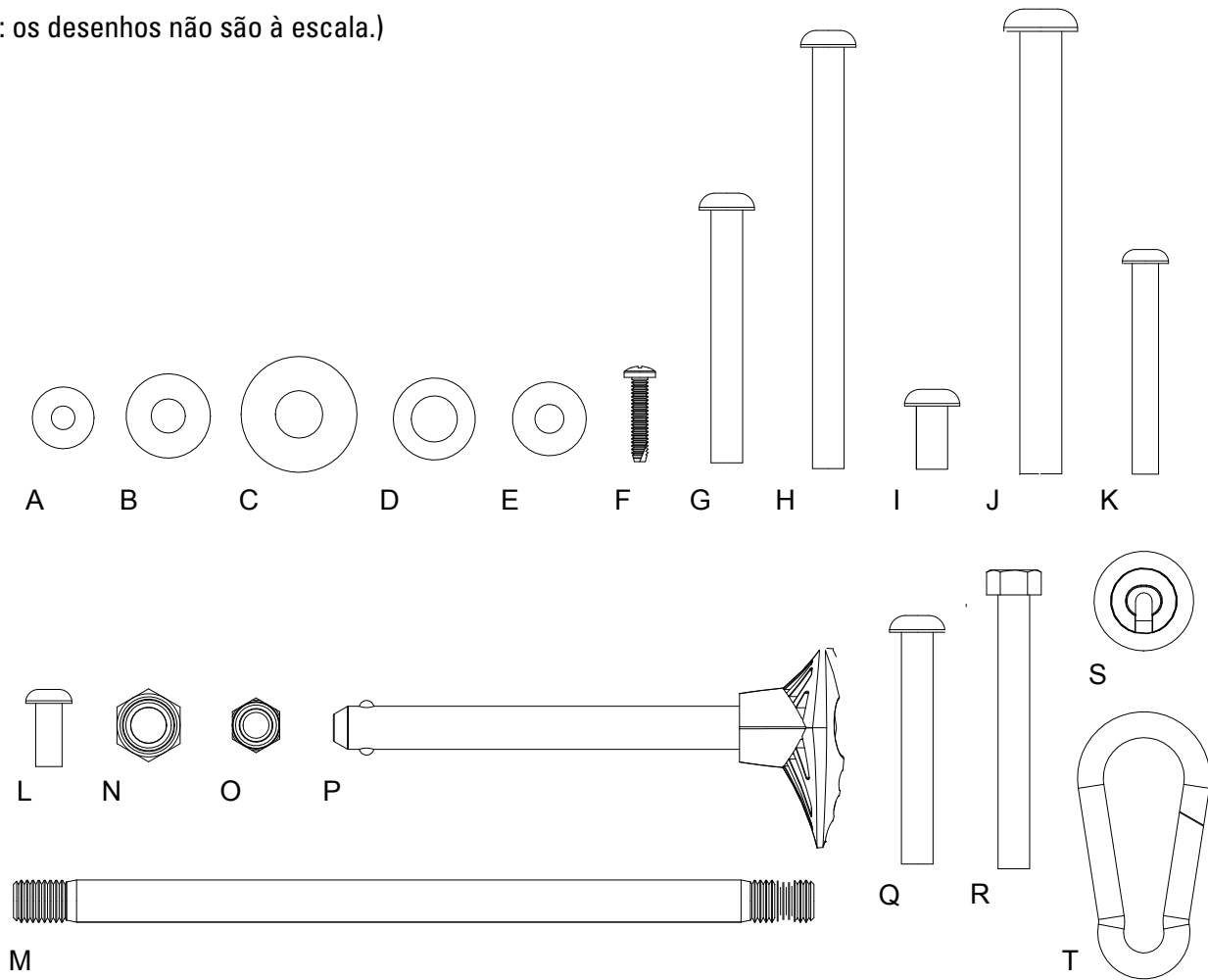
Incluído

3/16”
7/32”
5/16”

Não incluído (recomendado)

- Chave combinada 7/16"
- Chave combinada 9/16"
- Chave ajustável
- Conjunto de chaves de caixa
- Chave de fendas Phillips
- Chave de fendas de lâmina plana
- Maço de borracha
- Faca
- Tesoura

Ferragens

(NOTA: os desenhos não são à escala.)

Elemento	Qtd	Descrição	Elemento	Qtd	Descrição
A	3	Anilha plana 1/4” normal	K	2	Parafuso de cabeça redonda 5/16” X 2 1/2”
B	31	Anilha plana 3/8” normal	L	4	Parafuso de cabeça redonda 5/16” X 3/4”
C	4	Anilha plana 1/2” larga	M	2	Pino roscado 1/2” X 9 1/2”
D	4	Anilha plana 1/2” normal	N	6	Porca nylock 1/2”
E	6	Anilha plana 5/16” normal	O	11	Porca nylock 3/8”
F	3	Chave de fendas Philips n.º 10-16 X 1”	P	1	Pino de bloqueio do banco
G	2	Parafuso de cabeça redonda 3/8” X 3”	Q	6	Parafuso de cabeça redonda 3/8” X 2 3/4”
H	1	Parafuso de cabeça redonda 3/8” X 5”	R	2	Parafuso sextavado 3/8” X 3 1/4”
I	9	Parafuso de cabeça redonda 3/8” X 3/4”	S	4	Esfera batente da extremidade do cabo
J	2	Parafuso de cabeça redonda 1/2” X 5 1/4”	T	6	Gancho de encaixe

Guia de montagem

Passo 1 Instale o pacote Power Rod® na torre lateral inferior

Peças:

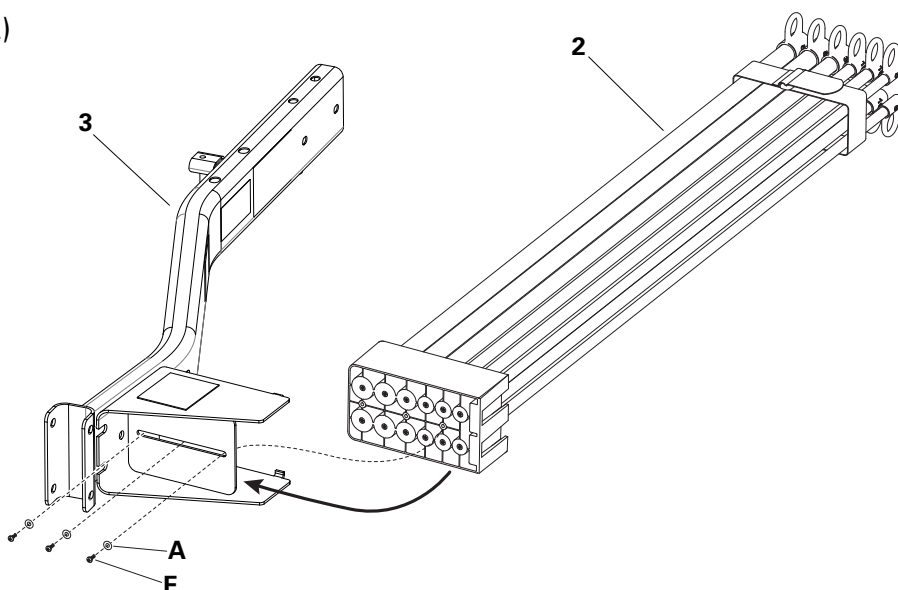
- Torre lateral inferior (3)
- Caixa de barras com pacote Power Rod® (2)

Ferragens:

- 3 parafusos Phillips n.º 10 X 1" (F)
- 3 anilhas planas 1/4"(A)

Ferramenta: Chave de fendas Phillips

1-1 Disponha as peças no chão conforme indicado. Faça deslizar firmemente a caixa de barras na estrutura da torre lateral inferior.

1-2 Aperte a caixa de barras na torre lateral inferior como ilustrado. Aperte os parafusos até que os mesmos estejam ajustados.

Passo 2 Instale a torre lateral inferior

Peças:

- Torre lateral inferior
- Estrutura de base (1)

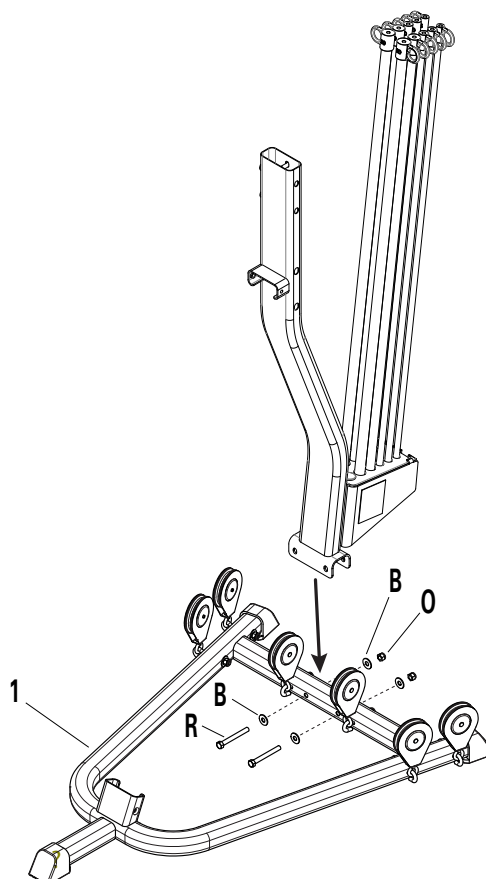
Ferragens:

- 2 parafusos sextavados 3/8" X 3 1/4" (R)
- 4 anilhas planas 3/8" (B)
- 2 porcas nylock 3/8" (O)

Ferramenta: Chave sextavada 7/32"

2-1 Alinhe a torre lateral inferior na estrutura de base.

2-2 Fixe a torre lateral inferior utilizando parafusos e anilhas conforme indicado.

Nesta altura, aperte os parafusos manualmente.

Passo 3 Instale a calha de suporte do banco

Peças:

- Calha de suporte do banco (4)
- Estrutura de base

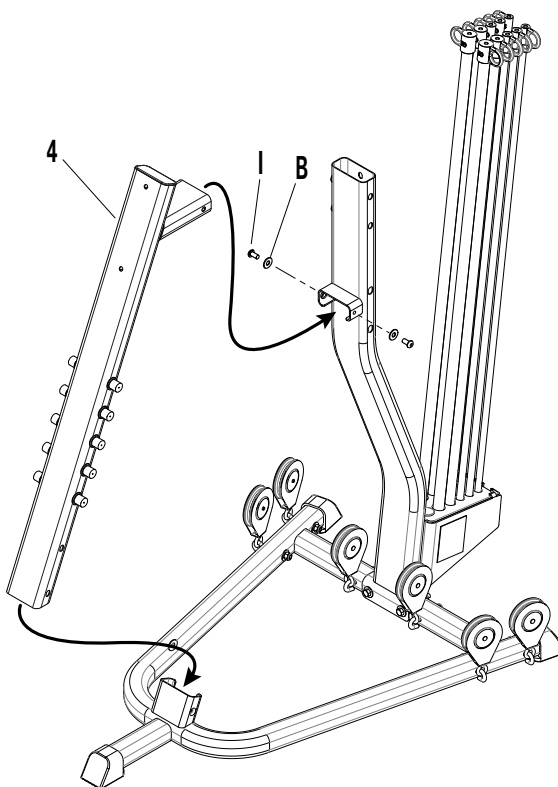
Ferragens:

- 2 parafusos de cabeça redonda 3/8” X 3/4” (I)
- 2 anilhas planas 3/8” (B)

Ferramenta: Chave sextavada 7/32”

3-1 Faça deslizar a parte inferior da calha de suporte do banco sobre o conector da estrutura de base conforme indicado.

3-2 Faça deslizar a parte superior da calha de suporte do banco sobre o conector da unidade da torre lateral inferior conforme indicado. Fixe utilizando parafusos e anilhas conforme indicado.

Nesta altura, aperte os parafusos manualmente.

Guia de montagem

Passo 4 Instale a estrutura da polia de agachamento

Peças:

- Estrutura da polia de agachamento esquerda (5)
- Estrutura da polia de agachamento direita (6)
- Unidade principal

- 2 polias de corrediça sem autocolante (8)
- Plataforma de agachamento (7)

Ferragens:

- 1 parafuso de cabeça redonda 3/8" X 5" (H)
- 5 porcas nylock 3/8" (O)
- 2 parafusos de cabeça redonda 3/8" X 3/4" (I)
- 12 anilhas 3/8" (B)
- 4 parafusos de cabeça redonda 3/8" X 2 3/4" (Q)

Ferramentas: chave sextavada 7/32", ajustável ou chave de caixa

4-1 Coloque uma estrutura da polia de agachamento em cada lado da calha de suporte do banco e alinhe os orifícios dos parafusos superiores. Fixe utilizando um parafuso 3/8" X 5", a anilha e a porca no orifício superior conforme indicado.

4-2 Instale parafusos e anilhas através dos orifícios inferiores de cada estrutura da polia de agachamento para a calha de suporte conforme indicado.

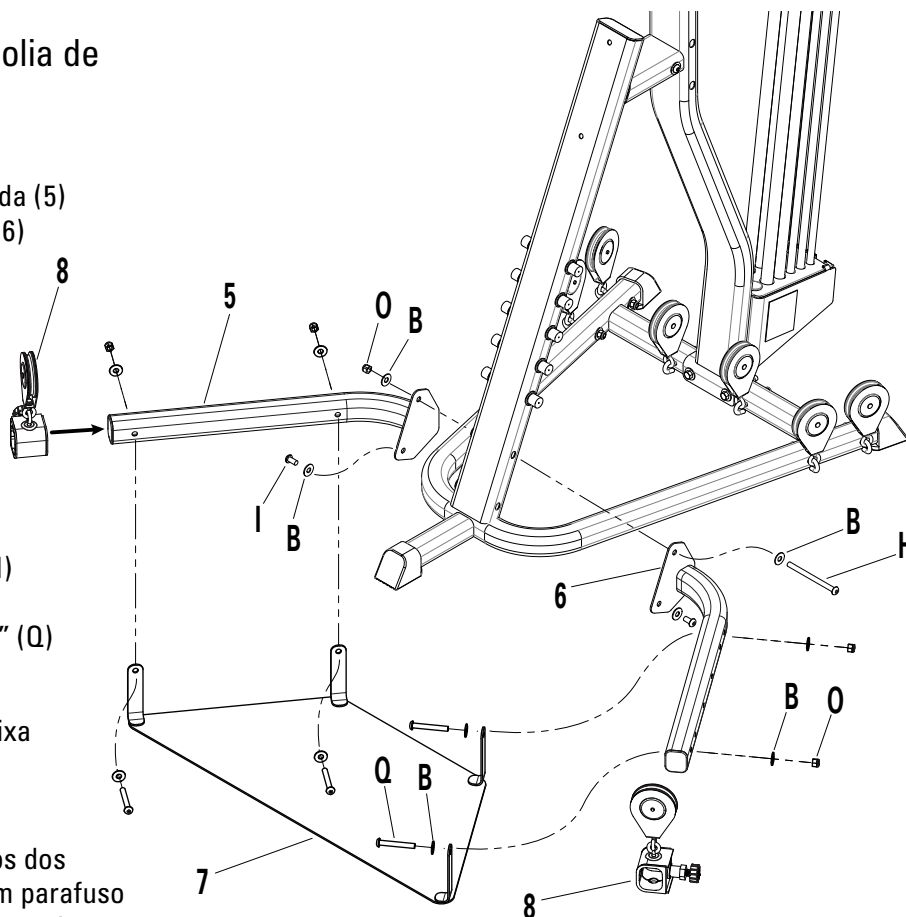
4-3 Posicione a plataforma de agachamento sob o pé dianteiro da estrutura de base. Alinhe os orifícios dos parafusos nos suportes da plataforma de agachamento com os orifícios dos parafusos no lado interno de cada estrutura da polia de agachamento.

4-4 Faça deslizar uma polia de corrediça em direcção à extremidade livre da estrutura da polia de agachamento esquerda conforme indicado.

Nota: certifique-se de que o disco da polia de corrediça fica virado para o lado contrário da plataforma de agachamento.

Bloqueie a polia na posição próxima da calha de suporte do banco.

4-5 Instale as ferragens para fixar a plataforma de agachamento à estrutura da polia de agachamento esquerda.

4-6 Repita os passos 4-3 a 4-5 para a estrutura da polia de agachamento direita.

Guia de montagem

Passo 5 Instale os braços da polia

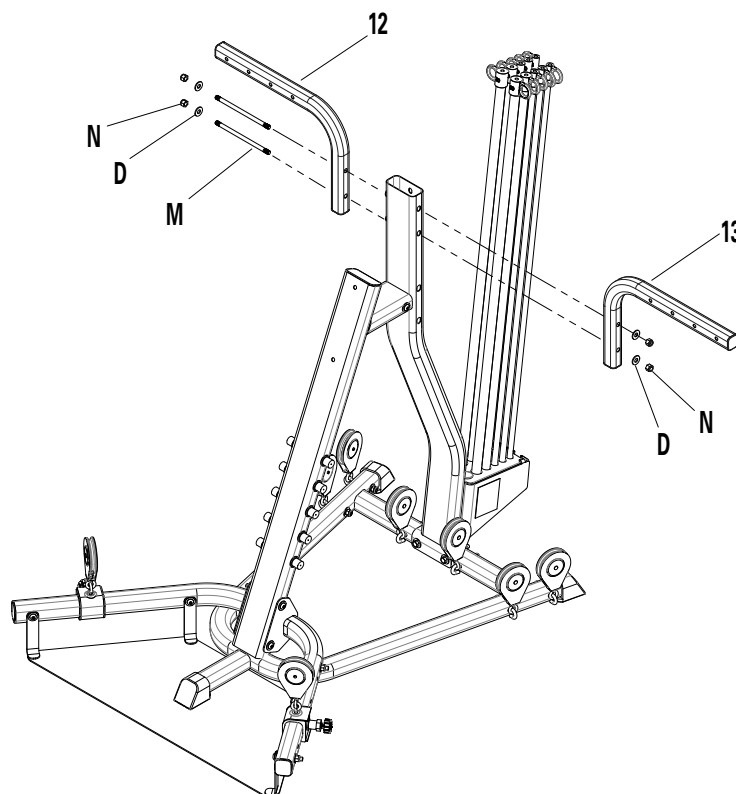
Peças:

- Braço da polia direita (12)
- Braço da polia esquerda (13)
- Unidade principal

Ferragens:

- 2 pinos roscados 1/2" X 9 1/2" (M)
- 4 porcas nylock 1/2" (N)
- 4 anilhas 1/2" (D)

Ferramentas: chave sextavada 7/32", maço de borracha

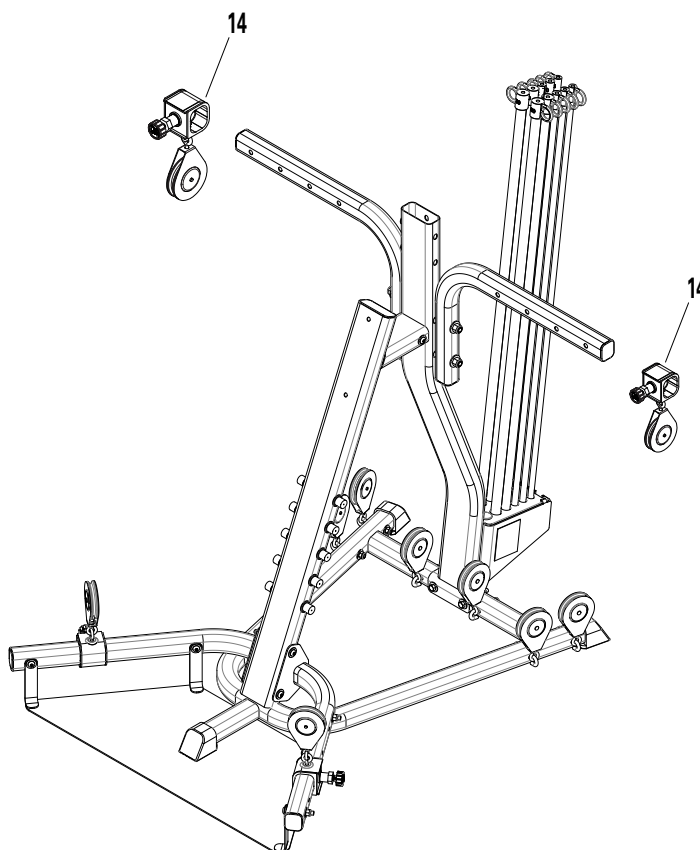
5-1 Alinhe os dois orifícios nos braços da polia com os orifícios na torre lateral inferior e fixe utilizando pinos roscados, anilhas 1/2” e porcas conforme indicado.

Passo 6 Instale as polias de corrediça

Peças:

- 2 polias de corrediça com autocolante (14)
- Unidade principal

Ferramentas: Chave sextavada 3/16

6-1 Instale uma polia de corrediça em cada braço da polia conforme indicado.

6-2 Escolha um dos quatro orifícios para fixar.

Guia de montagem

Passo 7 Banco

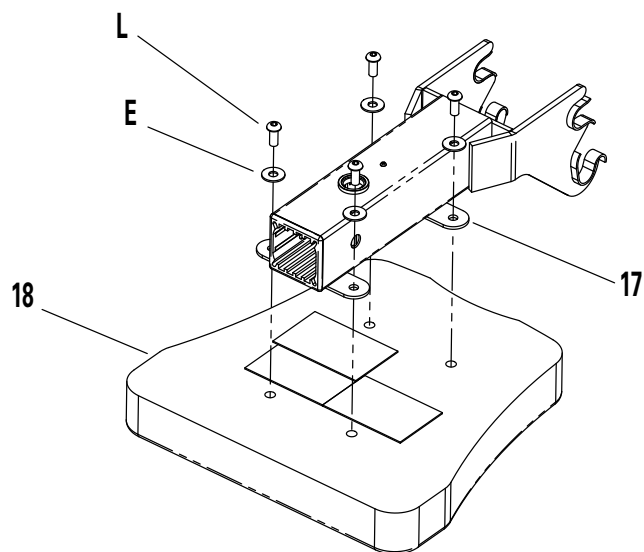
Peças:

- Base do banco (17)
- Parte inferior do banco (18)

Ferragens:

- 4 parafusos de cabeça redonda 5/16" X 3/4" (L)
- 4 anilhas 5/16" (E)

Ferramenta: Chave sextavada 3/16"

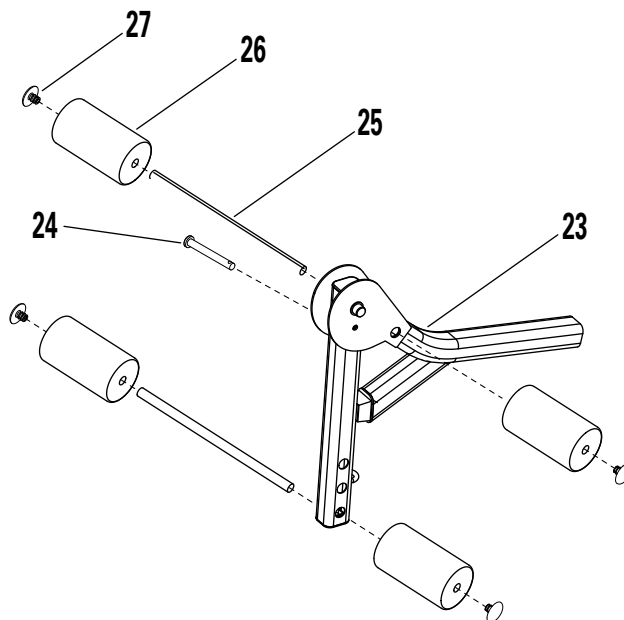
7-1 Instale a base do banco na parte inferior do estofo do banco utilizando parafusos e anilhas conforme indicado.

Passo 8 Extensão de pernas

Peças:

- Base da extensão de pernas (23)
- 2 tubos cromados (25)
- 4 rolos de espuma (26)
- 4 tampas (27)

Ferramenta: Maço de borracha

8-1 Insira os tubos cromados através do orifício superior e um dos orifícios inferiores na extensão de pernas. (Seleccione o orifício adequado ao seu nível de conforto.)

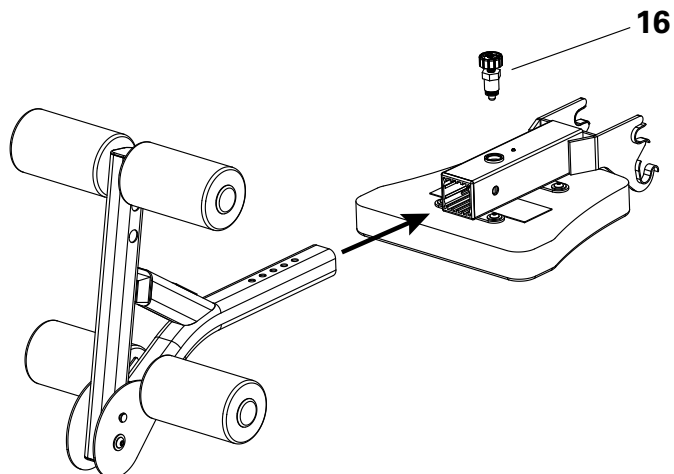
8-2 Faça deslizar os rolos de espuma nos tubos cromados e fixe-os com as tampas. Pode ser necessário utilizar um maço de borracha para fixar as tampas.

Nota: a extensão de pernas pode ser ajustada durante o treino para melhor se adequar à altura e às preferências do utilizador.

Passo 9 Instale a extensão de pernas

Peças:

- Extensão de pernas
- Manípulo de bloqueio (16)
- Banco

9-1 Insira a base da extensão de pernas na extremidade aberta da base do banco conforme indicado.

9-2 Alinhe um orifício da extensão de pernas com o orifício na base do banco de acordo com a sua altura e fixe com o manípulo de bloqueio conforme indicado.

Passo 10 Instale o estofo das costas do banco

Peças:

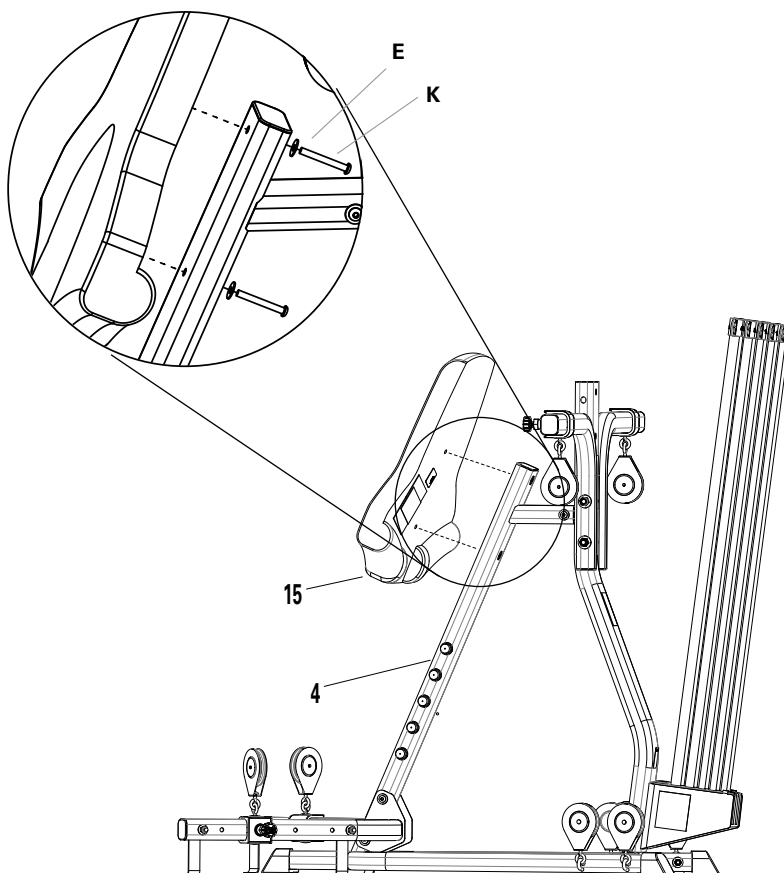
- Estofo das costas do banco (15)
- Unidade principal

Ferragens:

- 2 parafusos de cabeça redonda 5/16" X 2 1/2" (K)
- 2 anilhas 5/16" (E)

Ferramenta: Chave sextavada 3/16"

10-1 Alinhe os orifícios dos parafusos no estofo das costas do banco com os orifícios dos parafusos na calha de suporte do banco.

10-2 Instale o estofo das costas do banco à calha de suporte do banco utilizando parafusos e anilhas conforme indicado.

Passo 11 Instale o banco

Peças:

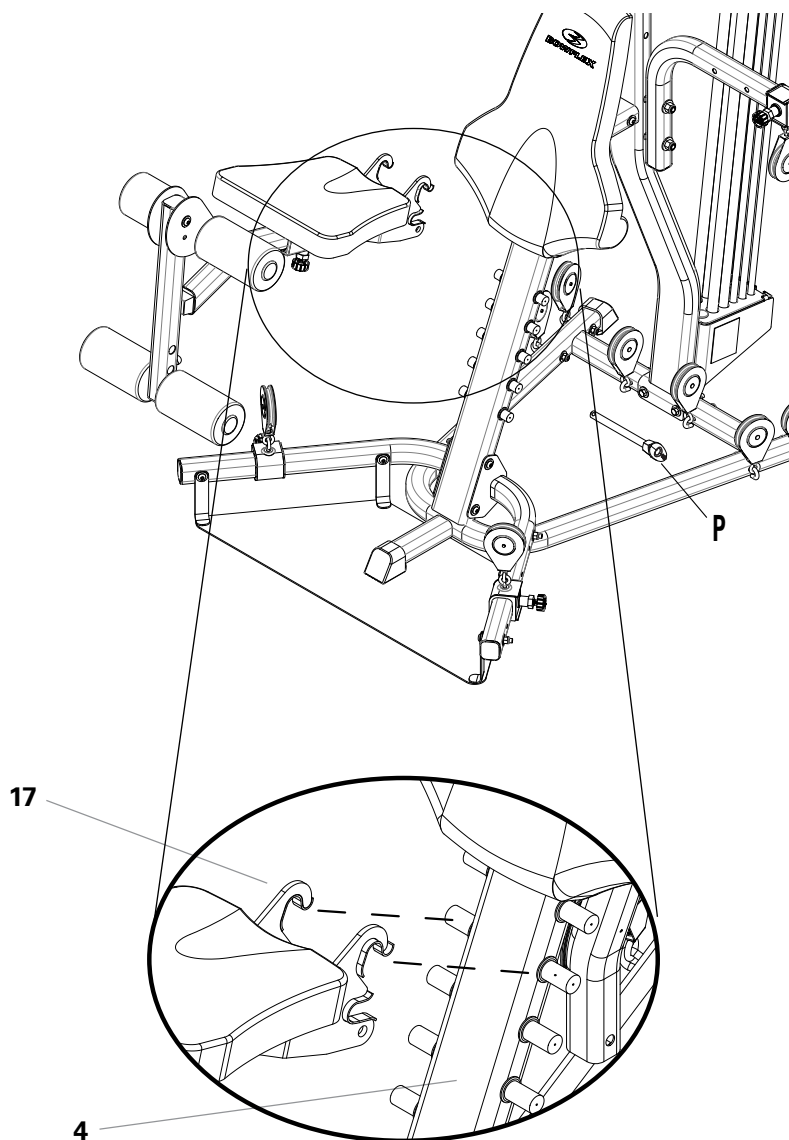
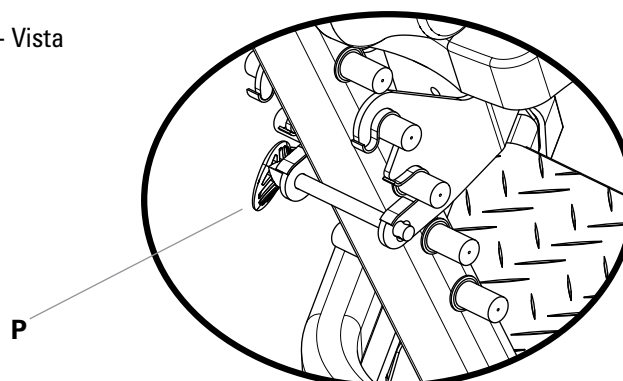
- Banco
- Pino de bloqueio do banco (P)
- Unidade principal

11-1 Alinhe os dois ganchos superiores na base do banco (17) com um dos pares de pinos na calha de suporte do banco (4), conforme indicado no **detalhe 11a**.

11-2 Incline a parte da frente do banco para cima e faça deslizar os ganchos sobre os pinos. Rode o banco para baixo e para trás para o utilizar.

11-3 Faça deslizar o pino de bloqueio do banco através dos orifícios nos ganchos da base do banco para fixar o banco na calha de suporte do banco conforme indicado na **figura 11b**.

Nota: inverta o procedimento para retirar o banco.

Detalhe 11a

Detalhe 11b - Vista posterior

Guia de montagem

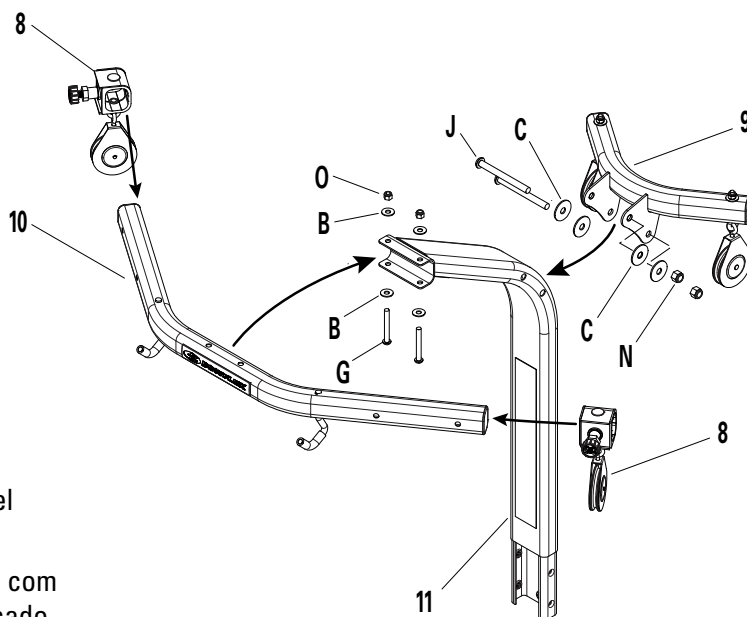
Passo 12 Montagem da torre lateral superior

Peças:

- Torre lateral superior (11)
- Barra transversal lateral (10)
- Travessa lateral traseira (9)

Ferragens:

- 2 parafusos de cabeça redonda 3/8" X 3" (G)
- 4 anilhas 3/8" (B)
- 2 porcas nylock 3/8” (O)
- 2 parafusos de cabeça redonda 1/2" X 5 1/4" (J)
- 4 anilhas largas 1/2" (C)
- 2 porcas nylock 1/2” (N)

Ferramenta: chave sextavada 7/32" e chave ajustável

12-1 Alinhe os dois orifícios na barra transversal lateral com os orifícios na torre lateral superior conforme indicado.

12-2 Fixe utilizando parafusos 3/8”, anilhas e porcas conforme indicado.
Nota: não aperte ainda as ferragens.

12-3 Alinhe o suporte na travessa lateral traseira com o parafuso na torre lateral superior conforme indicado.

12-4 Fixe utilizando parafusos 1/2”, anilhas e porcas conforme indicado.

12-5 Aperte todas as ferragens deste passo.

Passo 13 Montagem da estação de abdominal à frente

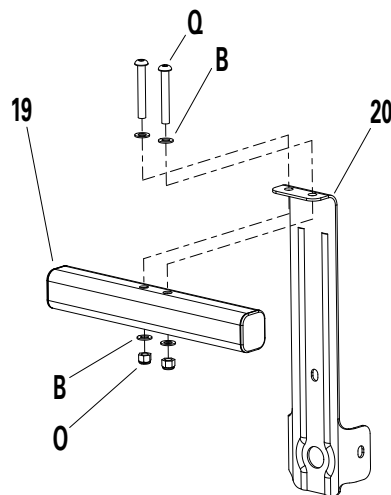
Peças:

- Suporte de abdominal à frente (20)
- Barra transversal de abdominal à frente (19)

Ferragens:

- 2 parafusos de cabeça redonda 3/8" X 2 3/4" (Q)
- 4 anilhas 3/8" (B)
- 2 porcas nylock 3/8 (O)

Ferramenta: Chave sextavada 7/32"

13-1 Fixe a barra transversal de abdominal à frente ao suporte de abdominal à frente conforme indicado. Aperte todas as ferragens deste passo.

Passo 14 Instale a torre lateral superior, a estação de abdominal à frente e a polia lateral

Peças:

- Torre lateral superior
- Estação de abdominal à frente
- Compartimento da polia lateral (22)
- Unidade principal

Ferragens:

- 5 parafusos de cabeça redonda 3/8" X 3/4" (I)
- 5 anilhas planas 3/8" (B)

Ferramenta: Chave sextavada 7/32"

14-1 Faça deslizar a torre lateral superior na torre lateral inferior conforme indicado.

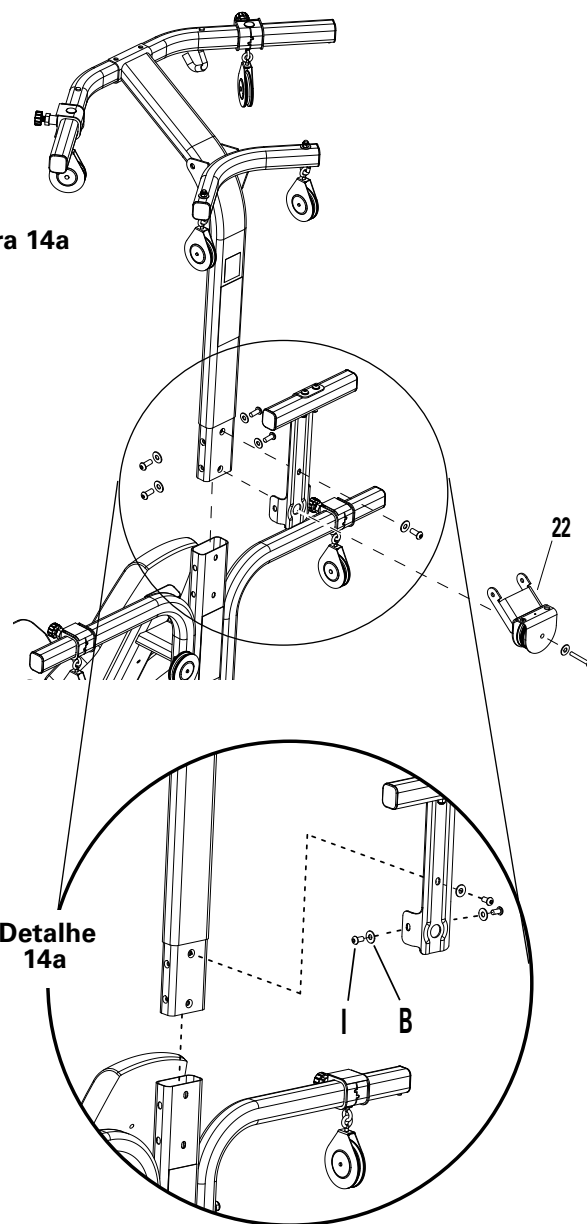
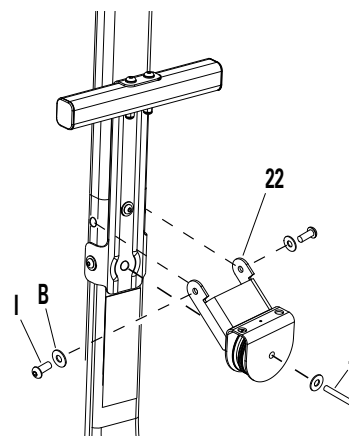
14-2 Encoste o suporte de abdominal à frente à parte de trás da torre lateral. Alinhe os orifícios dos parafusos nas abas lateral do suporte de abdominal à frente com os orifícios dos parafusos inferiores nas partes laterais da torre lateral.

14-3 Para fixar a estação de abdominal à frente à torre lateral, coloque um parafuso 3/4" e uma anilha através do orifício superior do parafuso da estação de abdominal à frente e na parte de trás da torre lateral conforme indicado no **detalhe 14a**. Fixe a estação de abdominal à frente às partes laterais da torre lateral com 2 parafusos e anilhas conforme indicado no **detalhe 14a**.

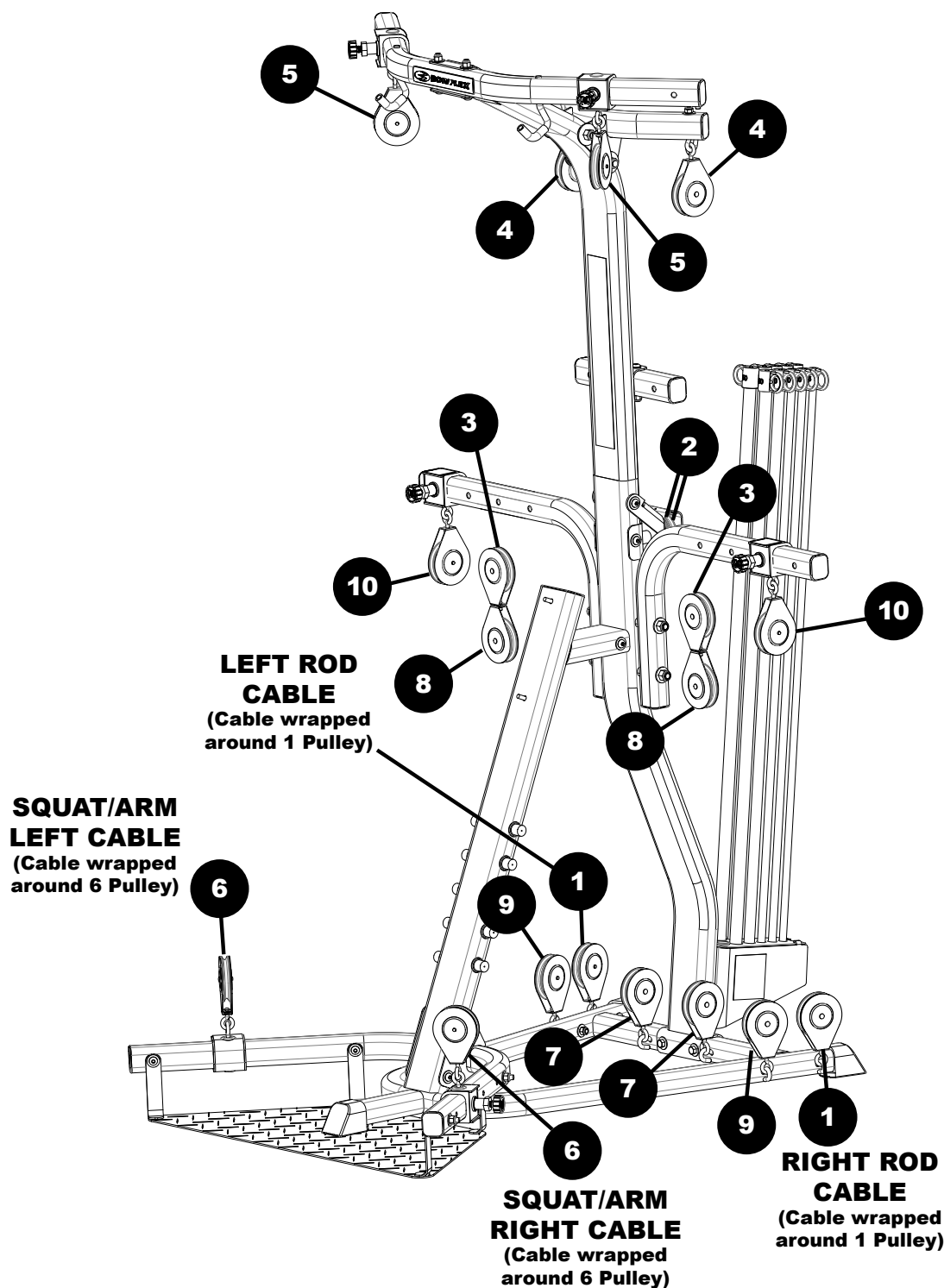
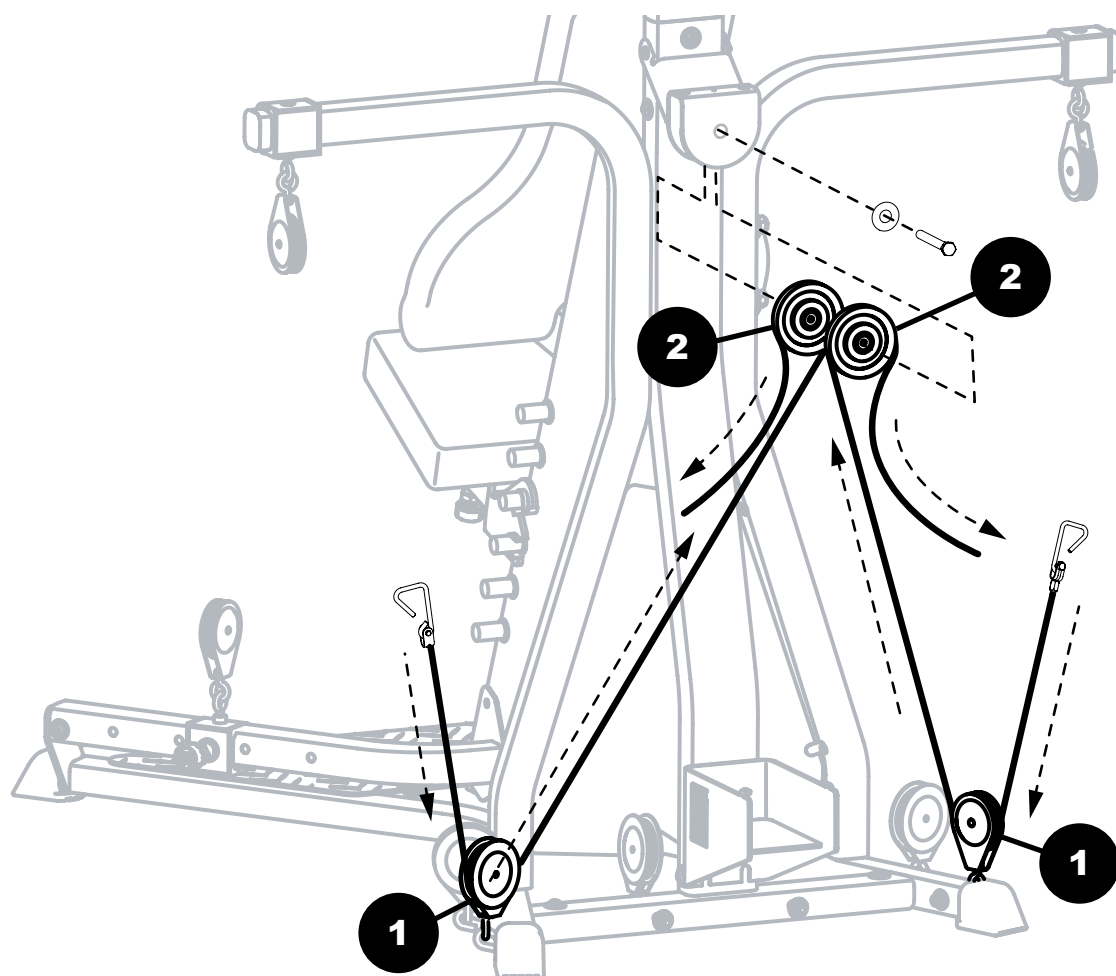
14-4 Retire a tampa plástica da extremidade do parafuso comprido (*) já instalado na parte de trás da polia lateral/compartimento. Aperte manualmente o parafuso – este será removido e novamente colocado nos passos 16 e 17.

14-5 Posicione o suporte do compartimento da polia lateral encostado à torre lateral, sobre a estação de abdominal à frente. Alinhe os orifícios dos parafusos conforme indicado na **figura 14b**.

14-6 Coloque uma anilha sobre a extremidade de cada parafuso. Fixe o compartimento da polia lateral à torre lateral instalando os parafusos frouxamente nos orifícios alinhados conforme indicado na **figura 14b**.

Não aperte ainda as ferragens.

Passo 15 Encaminhamento de cabos e polias – Descrição geral

A figura abaixo mostra todas as polias no Home Gym Bowflex Xtreme 2 SE. As imagens que se seguem mostram como ligar e encaminhar cada um dos cabos através das polias. (Para maior clareza, a estação de abdominal à frente não é apresentada.) A ligação dos cabos é muito mais simples com a ajuda de uma segunda pessoa.

Nota: todas as referências à direita ou esquerda da máquina referem-se ao ponto de vista de frente para a máquina, virado para o banco. A sua máquina poderá não ser igual à da imagem. Apenas para referência.

Passo 16 Encaminhamento de cabos e polias – Prepare os cabos a serem instalados no compartimento da polia lateral

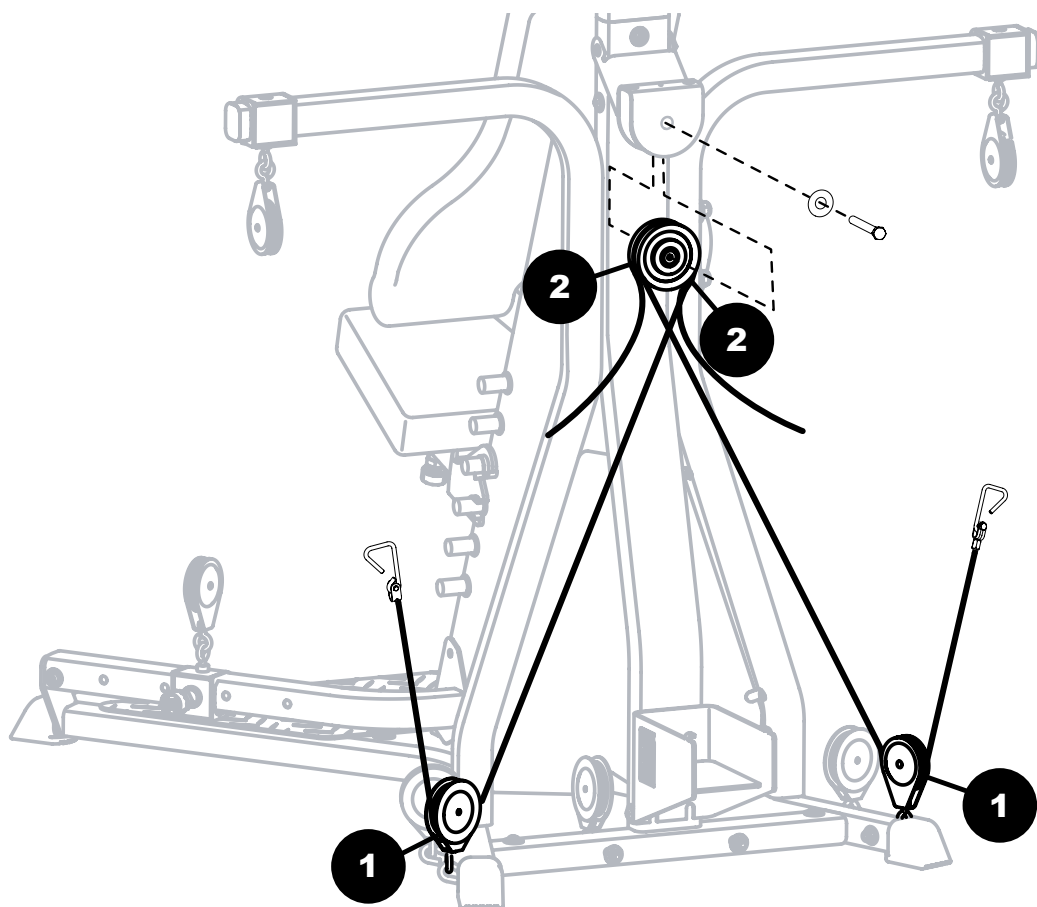
Localize os itens que se seguem no compartimento da polia lateral:

- (2) polias – já instaladas, rotuladas como o item 2 na figura
- Parafuso sextavado 3/8" X 4 1/2" – instalado
- Anilha 3/8" – já instalada

Nota: a ligação dos cabos é muito mais simples com a ajuda de uma segunda pessoa.

16-1 Retire o parafuso 4 1/2" e a anilha da parte de trás do compartimento da polia lateral e coloque de parte até ao passo 18.

16-2 As 2 polias irão deslizar para baixo e para fora do compartimento sem o parafuso sextavado que as segura. Desenrole o cabo da polia direita na calha da estrutura direita. Passe o cabo por baixo e por cima de uma polia lateral (2), seguindo as setas indicadas na **figura 16** e segurando o cabo firmemente onde indicado.

16-3 Repita para o cabo da polia esquerda (na calha da estrutura esquerda), sem afrouxar a preensão no cabo da polia direita.

Passo 17 Encaminhamento de cabos e polias – Ligue as polias e os cabos ao compartimento da polia lateral

Localize os itens que se seguem para o compartimento da polia lateral:

- (2) polias do passo 16
- Parafuso sextavado 3/8" X 4 1/2" – removido no passo 16
- Anilha 3/8" – removida no passo 16

Nota: a ligação dos cabos é muito mais simples com a ajuda de uma segunda pessoa.

17-1 Segurando ambos os cabos do passo 16 no local, alinhe as 2 polias laterais conforme indicado na **figura 17**. Faça deslizar as polias novamente para o compartimento da polia lateral, alinhando os orifícios dos parafusos nas polias e no compartimento da polia lateral.

17-2 Coloque a anilha sobre o parafuso 4 1/2" do passo 16. Faça deslizar o parafuso através dos orifícios alinhados no compartimento da polia lateral e das polias laterais conforme indicado na **figura 17**.

Aperte todas as ferragens.

Nota: neste passo irá, provavelmente, ser necessário afastar a unidade Power Rod® empurrando-a. A unidade Power Rod® não está ilustrada para maior clareza.

Passo 18 Encaminhamento de cabos e polias – Ligue os cabos da barra através das polias flutuante direita e da torre lateral

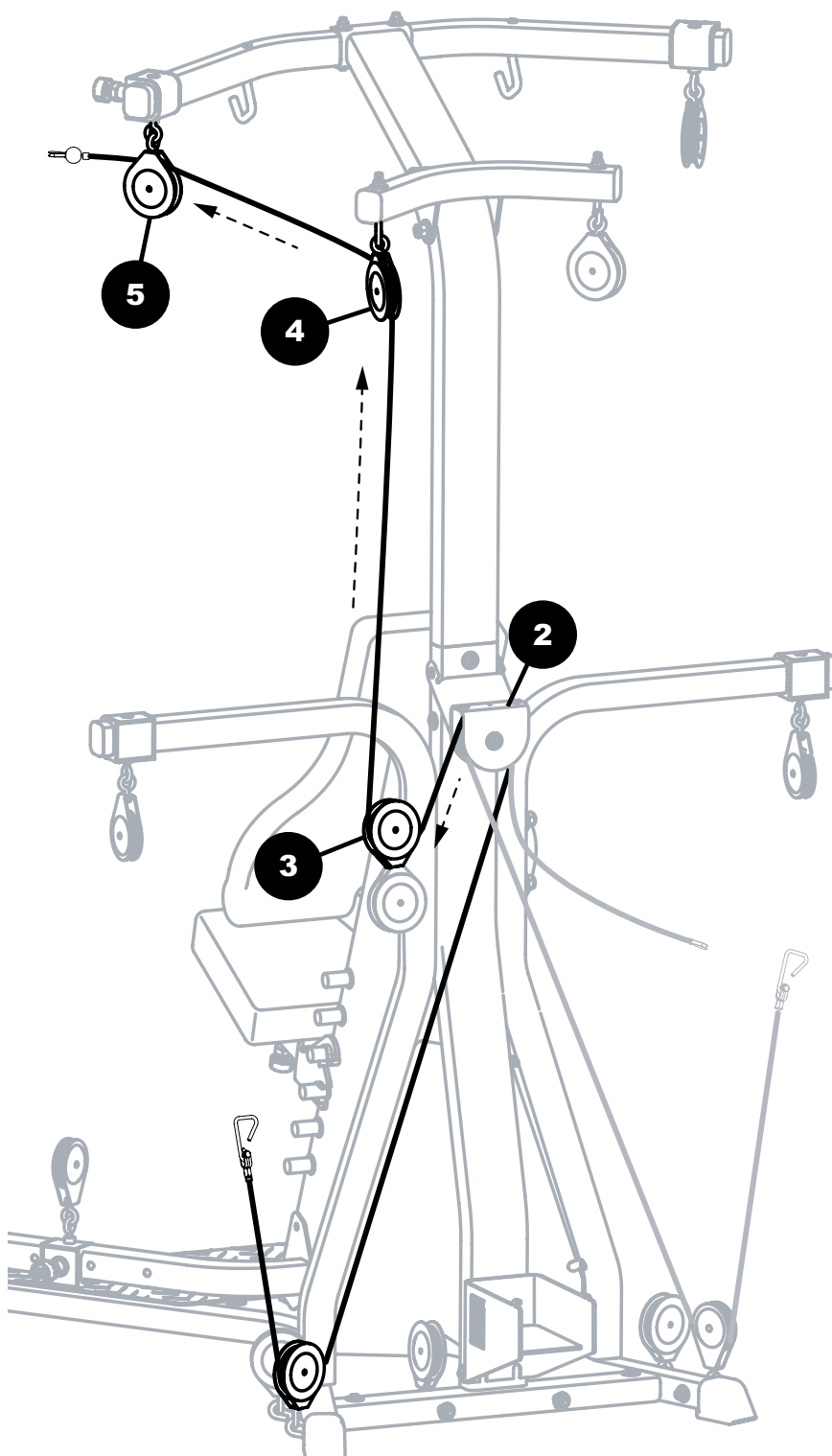
Localize os itens que se seguem para o compartimento da polia lateral:

- Polias flutuantes 3 e 8 (unidade ligada)
- (2) esferas batentes da extremidade do cabo com parte central (ver o detalhe)

18-1 Localize o cabo da barra direita que passou através do compartimento da polia lateral. Passe o cabo através da (3) polia flutuante, conforme indicado.

18-2 Continue a orientar o cabo através da (4) polia na barra transversal lateral traseira e depois através da (5) polia na barra transversal lateral dianteira conforme indicado.

18-3 Insira a extremidade do cabo através esfera batente da extremidade do cabo e fixe a parte central para evitar que o cabo volte a deslizar para trás através das polias. Consulte a **figura 18b**.

Nota: a parte central da esfera batente da extremidade do cabo deverá ficar colocada sobre a ponteira quando instalado correctamente. Rode a parte central para a alinhar com a ranhura existente na esfera.

Passo 18b Encaminhamento de cabos e polias – Ligue a esfera batente da extremidade do cabo com a parte central

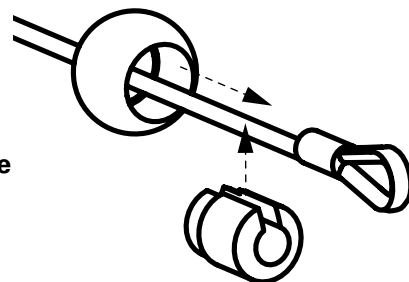



Figura 18b - Detalhe

Passo 18 Encaminhamento de cabos e polias – Ligue os cabos da barra através das polias flutuante esquerda (3) e da torre lateral

18-4 Repita para o cabo da barra esquerda e as polias flutuantes (3) e (8), conforme indicado na **figura 18c**.

Nota: assim que as esferas batentes das extremidades dos cabos estiverem colocadas, engate cada um dos ganchos da barra no compartimento da polia lateral conforme indicado na **figura 18d**.

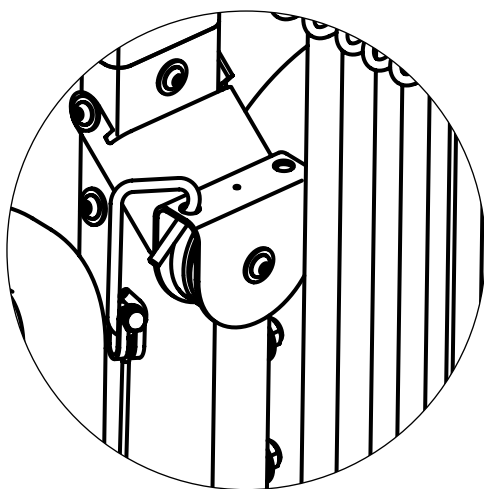
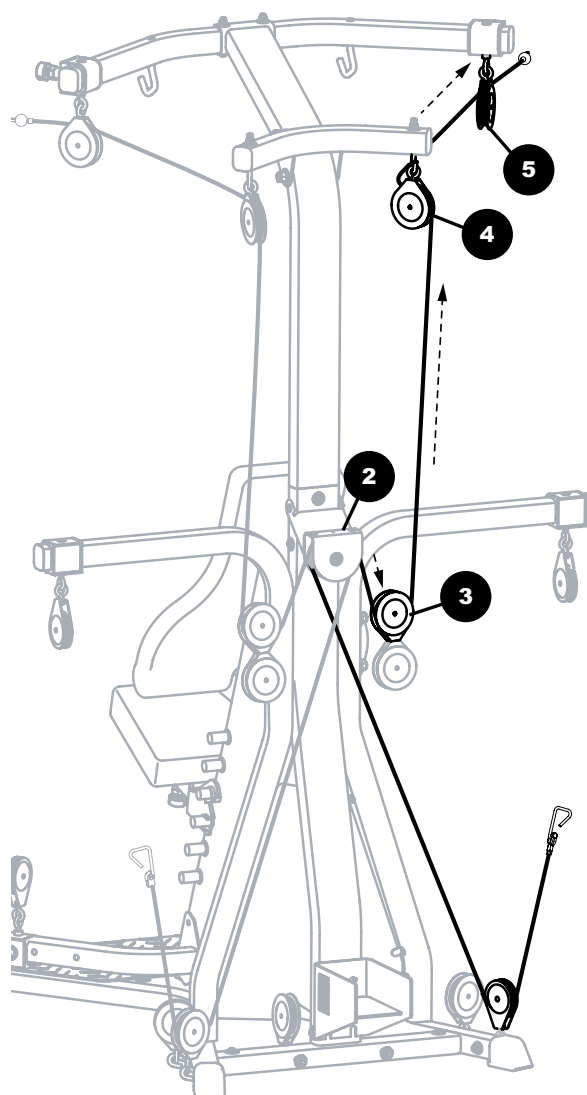
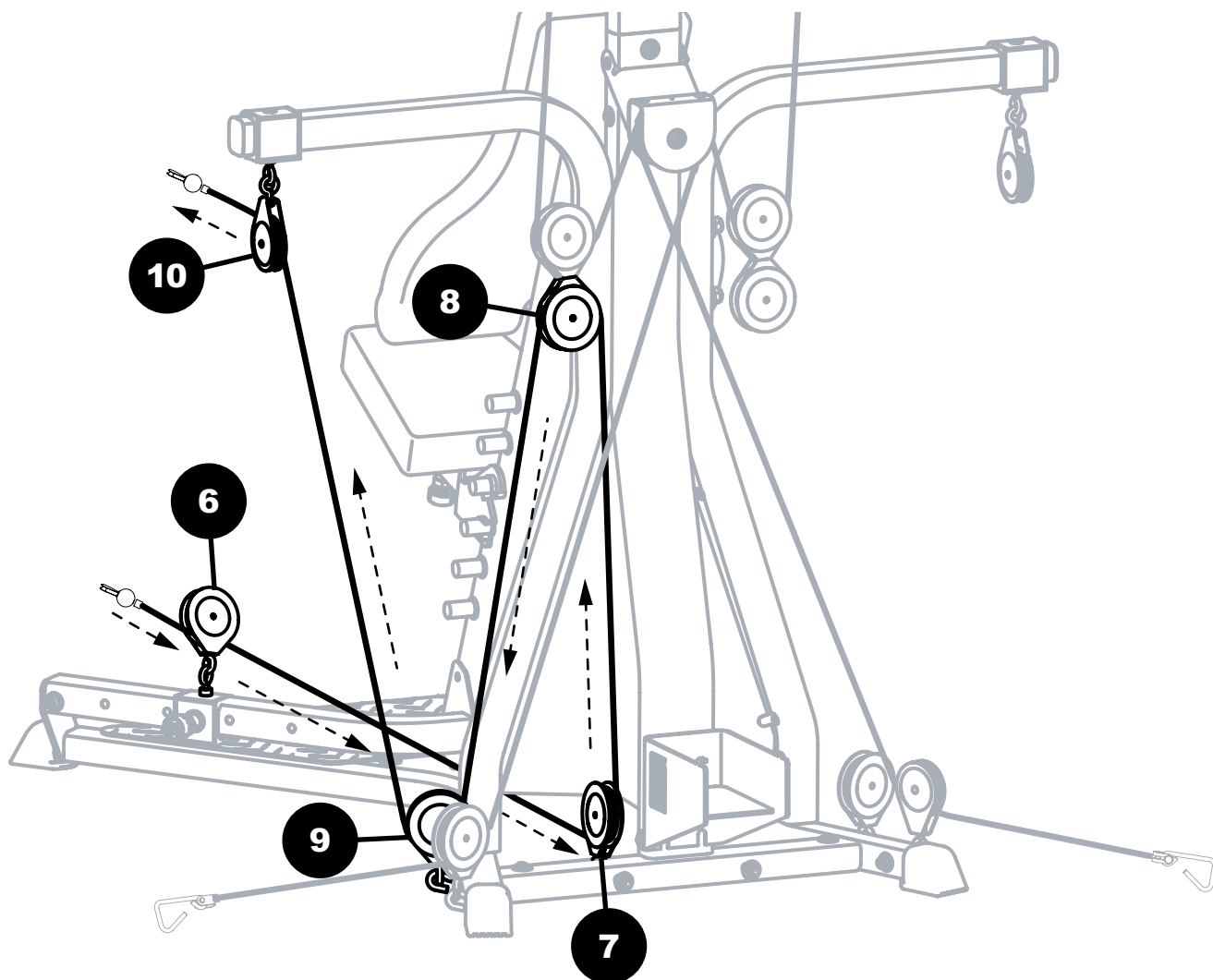



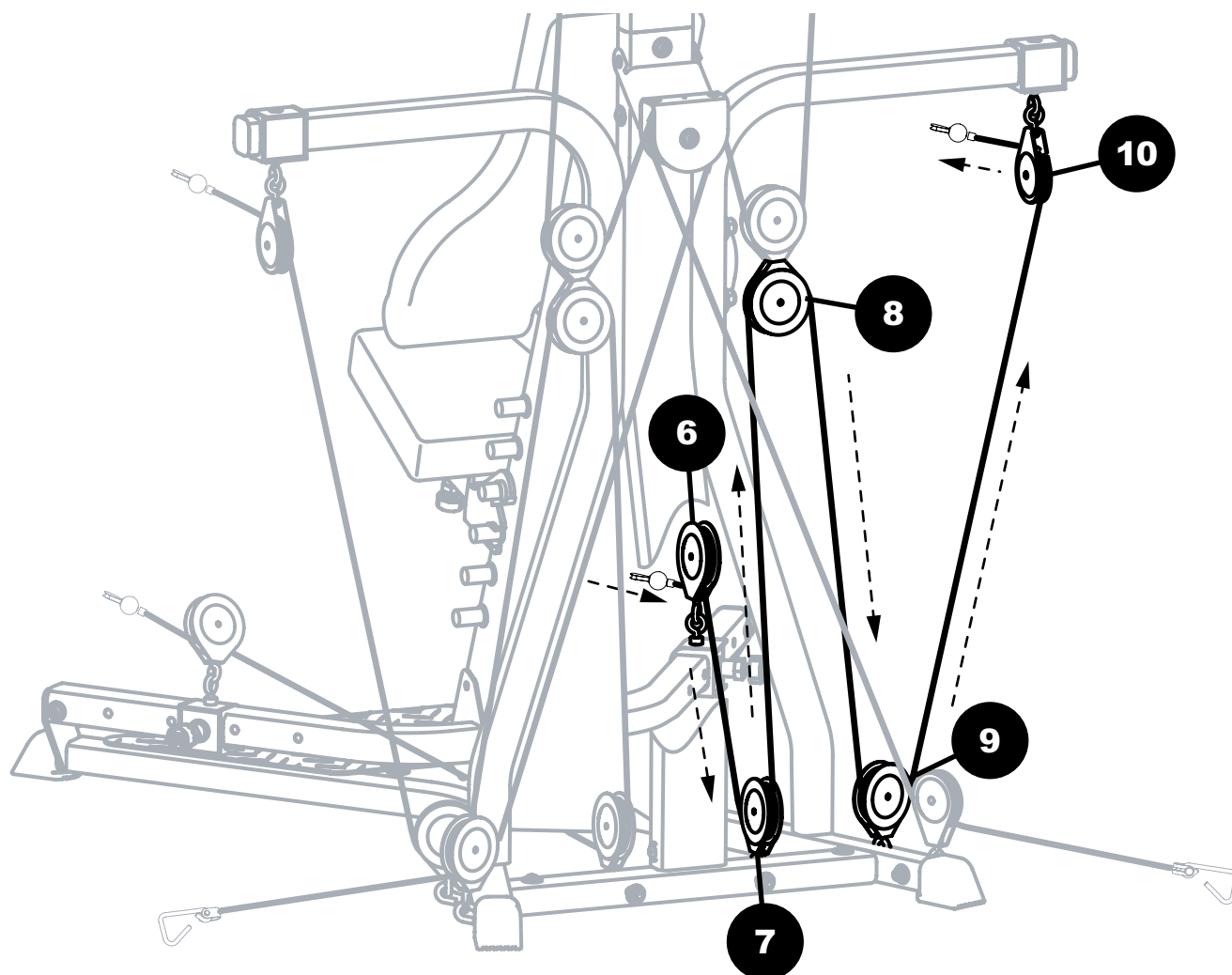
Figura 18c

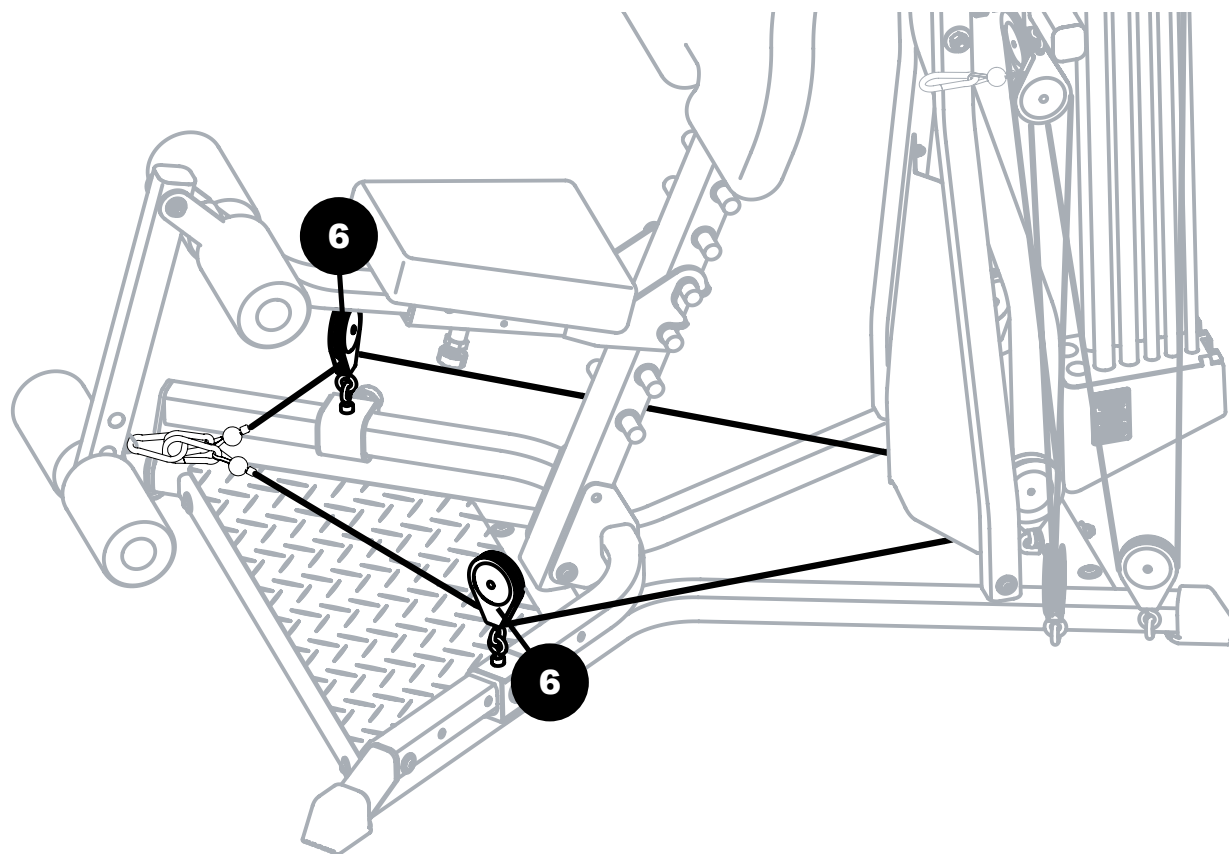
Figura 18d - Armazenamento dos ganchos da barra no compartimento da polia lateral

Passo 19 Encaminhamento de cabos e polias – Passe o cabo de agachamento direito através das polias flutuante e da unidade principal

Faça deslizar a polia da estrutura de agachamento direita (**6**) até ao orifício situado mais atrás, conforme indicado na **figura 19**.

Desenrole o cabo de agachamento direito da (**6**) polia e oriente o cabo, passando-o sob e através da polia na barra transversal traseira (**7**) e para cima através da polia (**8)** flutuante. Siga as seta conforme indicado na **figura 19**.

Continue a orientar o cabo para baixo através da polia da calha da estrutura direita (**9**), para cima através da polia do braço da polia direita (**10**), confirme indicado na **figura 19**.

Finalmente, insira a extremidade do cabo através da esfera batente da extremidade do cabo e instale a parte central, conforme concluído durante o passo 18.

Passo 19b Encaminhamento de cabos e polias –
Passe o cabo de agachamento esquerdo através das polias flutuante e da unidade principal

Repita o mesmo procedimento concluído durante o passo 19 para o cabo de agachamento esquerdo.

Passo 20 Encaminhamento de cabos e polias

Fixe os ganchos nas extremidades dos cabos de agachamento esquerdo e direito no gancho instalado na extensão de pernas, confirme indicado na **figura 20.**

Passo 21 Inspecção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todos os fixadores estão apertados e de que os componentes foram correctamente montados. Reveja todas as advertências presentes no equipamento.

Certifique-se de que regista o número de série no campo adequado na parte da frente do Manual do Proprietário. Consulte a secção relativa a Etiquetas de advertência de segurança e Número de série do Manual do Proprietário.

Se a verificação visual e o teste à unidade não forem devidamente efectuados, podem ocorrer danos ao equipamento. Do mesmo modo, podem ocorrer lesões graves a utilizadores e transeuntes.